

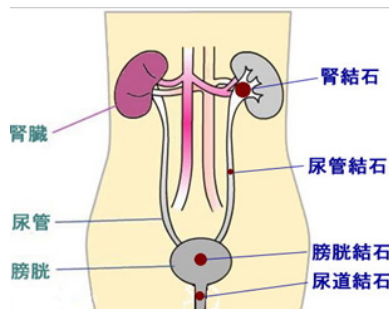


# 横浜さかえ内科通信

## 尿路結石症

腎臓から尿管・膀胱・尿道に至る尿の通り路に結石がある病気です。結石は腎臓で作られ、尿とともに尿管、膀胱に流れ落ちます。結石がスムーズに流れず、腎臓や尿管に留まると、腰痛、腹痛や血尿などが起きます。尿路結石症は文明病とも言われ、生活習慣病とともに増加し、生涯に尿路結症を患う割合は10%です。結石を構成する成分にはシュウ酸カルシウム、リン酸カルシウム、尿酸、リン酸マグネシウム・アンモニウムなどがあります。シュウ酸カルシウムとリン酸カルシウムが最も多く、結石のうちの2/3を占め

ます。小さい結石は、飲み水・運動などで排石が期待できますが、大きい結石などでは、体外衝撃波結石破砕術などが必要になります。



尿路結石のできる場所

## 尿路結石の再発予防

尿路結石は繰り返しやすく、再発予防が重要です。予防対策は結石の成分によって多少異なりますので、結石が出てきたときには、成分検査をしてもらいましょう。①水分を取る…水分を多く取り尿の量を増やす

ことで、結石が砂のうちに流れてしまい、問題になりません。麦茶、水などを中心に1日2L以上取るようにしましょう。②調理の工夫…シュウ酸の多い食べ物（ほうれんそう、たけのこ、コーヒー、紅茶など）を減らすことが大切です。シュウ酸は水溶性なのでゆでることで減り、カルシウムを同時に取ることで、腸で便と一緒に出るので、結石は出来にくくなります。③プリン体を控える…肉や酒に多く含まれるプリン体から作られる尿酸は痛風の原因にもなりますので、特に尿酸結石の方は控えましょう。④寝る前に食事をしない…食事で摂取したシュウ

酸やカルシウムの尿への排出は、食後2-3時間でピークで、就寝中は尿が濃くなるため結石が出来やすくなります。⑤カルシウムを取る…カルシウムを取らないと腸でシュウ酸の吸収が高まり、結石の原因となります。⑥減塩する…塩分は尿へのカルシウム排泄を増やし結石を出来やすくします。⑦運動する…体を動かすと肥満の防止にもなりますし、尿管の蠕動（ぜんどう）運動が高まるので結石が外に出やすくなります。

**横浜さかえ内科**

診療時間 月火水木金土日祝

9:00~13:00 ●●●● / ●● /

15:00~19:00 ●●●● / ●● /

受付開始・終了は15分前 ○土曜日は9:00~14:00

JR本郷台駅徒歩3分

栄区小宮ケ谷1丁目15-2 長嶋本郷台マンション2F

TEL.045-897-5515